

夜

上海

申之魅

西食东风意 邓大师演川菜猪肉秀



新民晚报
11
2022年
8月26日
星期五

味道



流连

格调

影音

悦动

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 俞怡韵
本版编辑 阿炳

先说天气。虽说时间到了8月下旬,过了处暑静候白露,白露不露身,寒气侵身,当注意保暖。可时下溽暑难耐,35℃以上竟是常态,几十年来未遇之怪状也。天热归天热,做菜还得按时令来,这不,到了贴膘时令,民间最普遍最常用的就是猪肉,清淡了4个月,猪肉该登场了!

时令到了吃猪肉,然而高温之下口中无味舌下少津,要大口吃肉,实在强人所难。且慢,不妨请出川菜来,用滋味丰富、小辣小麻的烹饪方法,让“淡出鸟来”的口味,生出百菜百味来。

再说川菜。四川乃天府之国,四周崇山峻岭,山川相间,中部是盆地,盆地内的主要矿产首推井盐。地形的多样性、充沛发达的水系、天然调味的食盐,加上秦岭屏障,冬夏气温皆和暖,生长季节长,农耕兴起早,农作物、水果品种多,猪、羊、牛、鸡、鸭、鹅、鱼的养殖水平高,给川菜的发展提供了丰富的物质基础。自古以来,川蜀之地英才辈出,其中的苏东坡不仅是大文豪,更是个大“吃货”,他写过一首让人印象深刻的诗:“宁可食无肉,不可居无竹。无肉令人瘦,无竹令人俗。”也有食猪肉诗:“净洗铛,少著水,柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。”可见,东坡肉名闻天下非

浪得虚名。蜀地湿气大,用花椒祛湿提味成了川菜的一大特色,随着辣椒传入中国,一下子与川菜产生共鸣,“辣”成了四川人的心头所好。

川蜀地处内陆,江河纵横,选料陆大于海,善烹河鲜。川菜注重调味,主味突出,连荔枝、香蕉、陈皮(中药)等都能入菜,其中又以红油、鱼香、麻辣、酸辣、干烧、怪味、椒麻等最具特点,百菜百味,一菜一格。

最后说肉。中国人是这个地球上驯养猪最早的,许多发掘出几千年前的先民遗址,都有养猪食猪的物证出土。但长期以来,我们推崇的黑毛猪,体小肉柴,出肉率低。欧洲虽说起步晚,但近百年来,他们在科学养殖、优选育种上后来居上,培养了许多不同需求的品种。上世纪五六十年代,为提高产量,我国养猪业基本都用英国约克猪进行杂交,第一次留下了欧洲印记。近年来,以丹麦、爱尔兰为首的猪肉,又一次给中国市场带来好口味。这些来自欧洲的猪肉,鲜嫩可口、肥瘦相当。“西食东风意”就是请中国烹饪大师,用欧洲猪肉演绎出美味中餐。

上笼用旺火蒸2个小时,然后反扣在盆子里,上桌。粉蒸肉是传统名菜,口感软糯,鲜香微麻,肉香四溢,甜香红薯吸足肉汁,滋润饱满。

鱼香排骨

排骨洗净,斩成5厘米块,焯水后沥干。加入葱节、姜片、黄酒、盐,抓拌均匀,腌渍1个小时入味,上笼蒸到肉已软时,再用七成油温炸至金黄色,调鱼香汁,放入排骨,颠转起锅。整道菜软嫩有咬劲,成菜色泽红亮,鲜甜酸辣兼备。

整组三道菜,以味多味广味厚的川菜本色,用炸溜、粉蒸、大火快炒的经典技法,味型包括酸、甜、咸、辣、鲜、麻等,层层展开步步递进,展现了欧洲猪肉的多种可塑性。

健康喂养的欧洲小猪,吃着当地的谷物,和经过认证的饲料,生长到6个月左右进行宰杀,确保了肉质细嫩、瘦而不柴的特质。此次与邓大厨的合作,让用先进养殖方法的猪肉和最擅长烹饪猪肉的川菜碰撞出不一样的美味。

阿猫

荐好吃

南兴园
淮海中路1728号12幢
64380838



厨之神



大师出马。邓华东是川菜大师,南兴园创始人,执川菜烹饪之牛首。

用欧洲猪肉,看名厨如何出手。这邓大厨先端详一下猪的质地,然后用刀一划,随着一道刀光,3块猪肉落入案板,邓大厨写下了3道美食菜名:宫保肉花、粉蒸肉、鱼香排骨,既意料之中,又耳目一新。

宫保肉花

选用欧洲猪腿肉,改成厚片,打上刀花,切棋子块,加酱油、湿淀粉、黄酒拌匀,码味上浆;取葱,切马耳朵葱;起锅,将干辣椒、花椒入锅炒香,投入肉花,炒散后放入姜片、蒜片、葱,炒香后烹入用糖醋、酱油、芝麻油、湿淀粉兑好的碗芡,大火翻炒,收汁,出锅。

粉蒸肉

五花肉切厚片;郫县豆瓣炒香,加入腐乳,捣碎,加糖色、酒酿、料酒、生菜籽油、椒麻拌匀,加入适量汤,投入肉片,放米粉焖10分钟,依次码入碗中,再覆上红薯,

